

Qu'est ce que l'éducation thérapeutique?

L'éducation thérapeutique est une approche de soins permettant de mieux comprendre et mieux gérer sa maladie. Elle est basée sur :

- L'acquisition de connaissances,
- L'apprentissage de gestes techniques,
- L'information sur les ressources disponibles (sociales, paramédicales, techniques...),
- L'acquisition de connaissances pour le maintien de la qualité de vie (gérer sa fatigue, adaptation du mode de vie...),
- L'aide à la communication. (oser parler de sa maladie, de ses symptômes, que dire à ses enfants...).

Informations complémentaires et inscriptions

Contacter :

Réseau de santé MIPSEP

7 rue Lavoisier
31700 BLAGNAC

Tél. : 05.62.74.18.79

Fax. : 05.62.74.17.52

Mail : contact@mipsep.org

Les dates et lieux des séances sont disponibles sur notre site Internet :

www.mipsep.org



Midi Pyrénées Sclérose en Plaques

Programme d'éducation thérapeutique destiné aux personnes atteintes de sclérose en plaques et à leur entourage

*Mieux vivre avec la sclérose en plaques**

* Programme validé par l'ARS Midi-Pyrénées.

La sclérose en plaques

La sclérose en plaques (SEP) est une maladie inflammatoire du système nerveux central qui touche essentiellement des adultes jeunes. Les symptômes et l'évolution de la SEP sont très variables d'une personne à l'autre.

Quelle que soit la forme de la maladie, les personnes atteintes de SEP peuvent se heurter à des difficultés dans leur vie de tous les jours, au niveau social, familial et professionnel. Ainsi, la qualité de vie des personnes atteintes de SEP est souvent appauvrie en raison de symptômes invalidants, visibles ou non.

Face à ce constat, il apparaît essentiel d'offrir à ces personnes et à leur entourage, un programme qui les aide à mieux vivre avec la maladie au quotidien.

Le programme

Pour qui ?

Ce programme est destiné aux personnes atteintes de SEP et à leur entourage, suite à l'annonce du diagnostic ou tout au long de la maladie.

Comment ?

Ce programme se décompose en un tronc commun et en 3 ateliers au choix. Les séances sont animées par des professionnels de santé expérimentés (infirmière, psychologue, neurologue, assistante sociale, ergothérapeute...)

TRONC COMMUN INITIAL : « VIVRE AVEC LA SEP » (4H)

Groupe de 8 personnes (possibilité de présence de l'entourage)

- *Présentation de la maladie, des traitements*
- *Les ressources du système de soin*
- *Parler de sa maladie à son entourage*

Atelier « GERER LA FATIGUE » (4H)

Groupe de 8 personnes

- *Les différentes formes de fatigue*
- *Découvrir des stratégies pour y faire face*
- *Comment mettre en place une activité physique régulière ?*
- *Communiquer avec ses proches sur la fatigue*

Atelier « GERER LE HANDICAP DANS LA VIE QUOTIDIENNE » (4H)

Groupe de 8 personnes (possibilité de présence de l'entourage)

- *Revue des moyens médicaux, techniques et humains disponibles pour une facilité la vie quotidienne*
- *SEP et emploi*

Atelier « GERER SON TRAITEMENT INJECTABLE » (2H)

Séance individuelle, au domicile du patient

- *Matériel, techniques d'injections*
- *Gestion des traitements dans la vie quotidienne*

Où ?

Locaux du Réseau MIPSEP.

Dans chaque département, en fonction des demandes.